



龍的天空

2019年2月
九龍工業學校輔導組專訊



輔導組成員大合照 (由左至右):
葉偉強老師 尹燕琮老師 陳笑卿老師 張嬌琪老師 朱嘉玲老師 黃兆德老師 余健峰老師 葉文康老師 (後排)
蘇恆達社工 楊麗萍副校長 黃國輝校長 黃志明老師 (前排)

學生輔導組在本學年舉辦各項活動，讓同學互相認識、建立自信、關愛互助，以及發揮潛能。於暑假期間，為中一同學舉辦了銜接課程，讓同學早日融入校園生活。參加晨曦雋語的同學於集隊時間分享故事，宣揚正面訊息。Smart Z 區本計劃提供不同類型的小組，發展同學不同的興趣。創路雄心及街跑少年訓練同學的堅毅及合作精神。好心情及 Mindshfit+ 思動計劃關注同學的精神健康，以及學習不同的技巧協助有需要的同學。

《龍的天空》讓大家回顧校園生活的點滴，下學期有更精彩的活動等著同學參加。祝願同學能於中學的生活中，發揮自的自己的長處，尋找自己的一片天空。

早會講座及工作坊

形式	主題	對象	機構
工作坊	升中適應	中一	輔導組
工作坊	「同」「手」無欺	中一	衛生署
講座	愛·成長	中二	生命熱線
工作坊	網絡色情陷阱	中二	明愛「性·是無憂」
講座	「細說·戀前」	中三	明愛向晴軒
工作坊	戀愛及分手的藝術	中三	明愛「性·是無憂」
講座	關愛共融	中一至中三	楊震社區中心
講座	紓解壓力和情緒	中四	香港撒瑪利亞防止自殺會
講座	戀愛及分手的藝術	中四	明愛「性·是無憂」
講座	壓力處理	中五	浸信會愛群
工作坊/講座	關愛共融	中五	阿楸屋
講座	「戀愛·友望」	中五	明愛向晴軒
講座	壓力處理	中五	協青社
劇場	愛在當下生命劇場	中一至中五	香港小童群益會
講座	愛·生命	中六	生命熱線
講座	愛·壓力	中六	生命熱線





大家好! 我個名叫**蘇信行**, 我係駐校社工蘇sir個仔, 喺喺係上年11月出世。我個名係老豆改既, 佢話「**信行**」既意思係「**篤信力行**」, 希望我大個時可以堅定自己既信仰、信念同價值觀, 同時又要實踐起來, 做有益身邊人同社會既事。



呢幾個月我見到老豆同媽咪都好忙, 經常唔夠訓, 因為每隔三個鐘要餵我一次, 而我個胃仔仲係好細, 未戒到夜奶, 因為咁佢地晚晚都要半夜起身餵我。除左食奶, 我最鍾意老豆同媽咪抱我, 所以每次食飽奶之後, 我都會大喊, 迫佢地抱我抱到訓著。有時佢地會趁我差不多訓著時抱我落床, 但係我點會咁順攤, 一俾我發現, 我就即刻喊過, 等佢地再抱我耐啲, 因為俾老豆同媽咪抱住實在**太舒服喇!**



我知道自從我出世之後, 老豆既生活改變左好多, 少左時間打機, 買左既書唔得閒睇, 長假期去唔到旅行, 所有時間都要用晒**黎照顧我**。不過有樣好, 就係佢少左機會出去亂洗錢, 我聽到媽咪都係咁同老豆講~!! 雖然有時佢地**雞手鴨腳**左啲, 又成日唔知我喊乜扭乜, 但係我知道佢地**盡左力去照顧同忍耐我**既。



我好享受呢段做BB既日子, 無論我點扭計, 身邊既大人都會就曬我, 第時到我長大, 要顧成績, 要識規矩, 又要學同人相處, 就無而家「食玩訓」咁爽皮了。最後, 我要多謝老豆同媽咪帶我黎呢個世界, 讓我有機會體驗人世間的美善, 雖然將來無可避免會遇到好多風浪, 正所謂「憑著愛 我信有出路」, 有老豆同媽咪既支持, 我實可以「未懼怕一生的波折伴到老」。



(駐校社工蘇sir)



大家好! 我是陳笑卿老師, 很高興今年再次加入「九工輔導組」這大家庭!

陳笑卿老師: 常懷感恩

陳老師想藉著「龍的天空」這平台分享最近發生的一件窩心事。不知道同學有沒有寫過「敬師卡」? 如果你從未寫過, 或從不打算寫它, 覺得它矯情, 覺得它令人困窘, 那你就浪費了一個表達謝意的機會。

我曾經收過這樣的一張「敬師卡」, 裏面只有短短三十隻字, 他寫道:「感謝您這兩年熱心地教導我, 即使我成績不好也沒有放棄我, 也很信任我。」他大約猜想不到這張心意卡老師唸了一遍又一遍, 僅僅三十隻平凡又普通的文字能令老師快樂了好幾天! 很多時候, 我們因為保守、因為內向、因為怕尷尬而不懂得或不願意向長輩表達謝意, 從不會對自己的師長、向父母說一聲「謝謝」, 但其實年輕的你們知道嗎? 即使是一句簡單表達謝意的話語也是可以令師長父母甜在心頭的, 所以別再吝嗇你的感情, 下一次收到「敬師卡」時, 以感恩的心寫下對老師的感謝語句或心底話, 父母生日時, 寫一張答謝的心意卡, 多謝父母的養育之恩。

最後, 陳老師在此希望同學能常懷感恩的心, 多以欣賞的角度看待身邊一切的人和事物。



慢攝之旅—Ryan Sir

近排成個香港都好似興返啲復古懷舊嘢，復古服飾、復古裝飾、懷舊小食.... 等等。而我係呢兩三年我都順應下潮流，返璞歸真，玩下啲復古嘢——菲林相機。唔知大家對菲林相機有冇認識呢？基本上菲林相機就係數碼相機嘅前身，而佢哋最大分別就係菲林相機無得即刻睇番啲相，同埋一筒菲林都係有「張數」限制，24張、36張，影完就沒有了。仲有，每一筒菲林都要經過沖曬先可以睇返啲相，所以往往攞筒菲林去沖曬嘅時候，其實都已經唔係好記得自己影過啲乜嘢。對於依家呢個乜都講求快嘅社會嚟講，影菲林相機根本唔合乎成本效益，因為實在太慢，太麻煩啦。不過亦都因為咁，我鍾意用菲林相機影相，影菲林嘅過程會迫你放慢，逼你係影每一張相嘅時候更認真、更仔細去觀察。因為影一張就少一張，冇得即刻睇番、影咗無得返轉頭。而因為咁，影菲林亦成為咗我一個放鬆嘅方式，因為我可以放慢自己，單單投入係攝影嘅世界。好，長氣完啦，我講咁多其實都係想帶出..... 係香港呢個城市裡面生活真係要搵啲辦法放慢返自己，讓自己經歷、沉澱、反思下，因為休息是為了走更長的路呀嘛。唔知大家平時又係點放鬆嘅呢？歡迎大家話我知，而如果你對菲林有認識 / 興趣，歡迎搵我交流交流。



我在德國留學的日子—Steffi 姑娘

到外地留學是大學生必做的五件事之一，於是那年三月，我隻身到了慕尼黑大學作了半年的交流生。那半年的時光是最沒有包袱、最年輕力壯、也能享有最多學生優惠的時間，於是我走訪了歐洲和非洲多個國家，遇上了難忘的奇人奇事，當中最大的學習和成長都是在旅途中得到的。在大大小小的旅途中，一切都只是能自己去解決，讓我看到自己的能力和軟弱。為了省下高昂的火車費而獨個兒踏單車在瑞士穿州過省、坐23小時的過海巴士從德國走到英國、在摩洛哥遇上泥石流被困時與領事館和只懂法語的當地人求救、在學生宿舍旁遇上了恐襲等，慢慢地學會了危機處理、臨危不亂的冷靜，也是我始料不及的收穫。

感謝那個勇於嘗試的自己，讓我經歷了半年獨立堅強的生活。若有機會再選擇，我仍會選擇突破自己到外面闖一闖，因為我知道，如果這次沒有嘗試，以後再也沒機會了。因為下次來德國時我會變得有錢但沒有閒，我不會再有勇氣去做這種嘗試。各位同學，趁青春尚有本錢，勇敢走出自己的安舒區，看看生命裡的各樣可能。互勉～



意大利的五漁村～



在這迂迴的山路上遇上了泥石流～
成功逃生後在市集買了這張明信片
留念



克羅地亞十六湖公園～

Smart Z 區本計劃

Smart Z區本計劃提供不同的興趣小組，包括花藝拼貼班、皮革製作班、宿營等活動，在發展同學的才藝之餘，亦訓練同學的紀律、合作精神、領導才能等。下學期將開設魔術興趣班及義工小組，敬請留意。

皮革製作班



花藝拼貼班



長洲宿營



午間活動及 Super Class活動

為協助中一同學適應校園生活，輔導組舉辦午間活動，讓同學認識更多新朋友。此外，亦與訓導組合作，為中二及中三的同學舉辦Super Class 的班本活動，讓同學為班出力，爭取好成績。



中一銜接課程2018-2019

本年度的暑假期間，輔導組為中一的新生舉辦「中一銜接課程」，協助同學適應新的校園生活、增強自信心、建立團體合作精神。

課程內容包括：開幕禮、學習校園紀律、課外活動及制服團隊介紹、One page Profile、英語課程、校園大搜查、班際競技比賽及結業禮暨嘉許禮等。



課外活動簡介



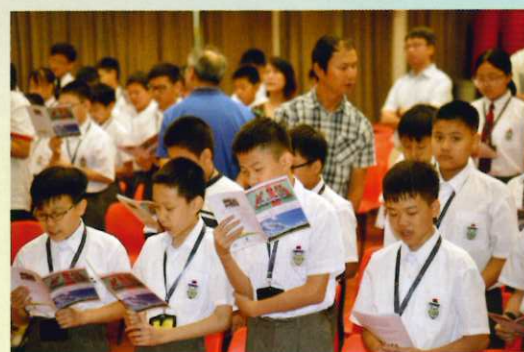
班際競技



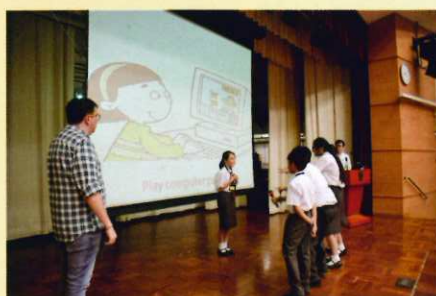
校園定向



禮堂集會



英語課程



街跑少年

本組與「全城街馬」合作，招募不同級別的同学參加「街跑少年」，自11月起集訓，計劃安排專業教練，提供8星期專業而有系統的跑步訓練，以完成10公里為目標，訓練以趣味為主，讓青少年對長跑運動產生興趣、強身健體，藉此培養出永不放棄的馬拉松精神、提升個人自信及擴闊社交網絡，並透過街跑活動，加深認識社區，以達至信心、堅毅的建立和體能進步的全面發展。同於本年1月中，同學亦參加「香港街馬2019」，部份同學亦取得不錯的成績：

8km - Men's Youth.ROC Cup

班別	姓名	時間	組別名次
3A	江建鵬	0:43:55	63
3B	沈嘉瀚	0:45:43	80
3C	陳樂謙	0:46:16	86
2A	王信南	0:50:57	114
6A	李均亮	0:50:59	115
3D	丘創樺	1:16:20	185



好心情@學校 — 喜樂校園計劃

本組與小童群益會合作，透過不同活動，以預防性的介入手法，促進學生的精神健康、加強學生的正面聯繫，營造關愛、具支持的校園氣氛，以及運用正向心理學，提升學生的正面思維。

精神健康急救課程



甜品班及小組



愛在當下劇場



創路雄心計劃

「創路雄心」

本組參加由賽馬會公共衛生及基層醫療學院及消防處合辦的「創路雄心」計劃，透過消防友師、營前啟動活動、成長歷奇跟進活動、生涯探索跟進活動、家長培訓工作坊等，目標為提升學生學習熱誠、工作抱負、正向個人特質（如抗逆力、自尊）、社交支持（如家庭、消防友師），以減低學生沉溺風險（如網絡成癮）。

Public Health
賽馬會公共衛生及基層醫療學院
The Jockey Club School of Public Health and Primary Care



晨曦雋語

輔導組老師訓練同學，於早會時段分享正面訊息。



晨曦雋語，
齊來參與！



War Game

為提升同學的團隊合作精神、抗逆能力、即時反應以及情緒管理，同學參加室內War Game活動，從中加強參加者的溝通及領導才能。



Mindshift+ 思動計劃+

輔導組及校本支援組自去年參與由香港大學李嘉誠醫學院精神醫學系聯同教育局及思覺基金所舉辦的「思動教育計劃+」。此計劃為期18個月，旨在推廣中學生的精神健康教育，增加他們對精神健康問題，尤其思覺失調的認識。

活動包括：

2017年9月	「思動教育計劃+」開幕禮暨籌備伯
2017年11-12月	講座
2017年12月	教師培訓
2018年3-4月	瑜珈班
2018年7月	香港大學精神醫學系5天研究體驗計劃
2018年10月	輕鬆嘆花茶活動
2018年10月	教師交流會
2019年1月	「思動教育計劃+ 學校經驗分享暨嘉許禮

